

Borstvoeding

Folder: 469
Dit is een uitgave van het Flevoziekenhuis
Afdeling Verloskunde
September 2015

Borstvoeding

Voordelen voor moeder en kind

Moedermelk wordt door het lichaam gemaakt met als doel de baby van voeding te voorzien. Moedermelk is zo compleet dat uw baby de eerste zes maanden van zijn leven geen ander voedsel nodig heeft. Moedermelk is nog steeds niet na te maken.

Andere voordelen van borstvoeding;

- Het bevat antistoffen die de baby gedurende de hele borstvoedingsperiode beschermen tegen verschillende ziekten.
- Moedermelk maakt de kans op een aantal aandoeningen kleiner zoals bijvoorbeeld maagdarfstoornissen, luchtweginfecties en terugkerende middenoorontsteking en allergieën.
- Het is altijd bij de hand en heeft de juiste samenstelling en de goede temperatuur.
- Het drinken aan de borst draagt bij aan een optimale ontwikkeling van de hersenen en de ogen. Het heeft ook een gunstig effect op de ontwikkeling van de kaak en de mondmotoriek.

Het geven van borstvoeding heeft ook voordelen voor de moeder;

- Het geven van borstvoeding helpt om de baarmoeder sneller ter laten samentrekken na de bevalling, zodat u minder bloed verliest.
- Een vrouw die minimaal zes maanden borstvoeding geeft, heeft minder kans op eierstok- en borst kanker en op botontkalking.

Hoe werken de borsten?

Gedurende de zwangerschap veranderen de borsten:

- Klierweefsel neemt toe;
- Melkgangen vertakken zich verder;
- Er is meer bloedtoevoer naar de borsten;
- Tepel en tepelhof krijgen meer pigment (worden donkerder);
- Klieren van Montgomery (kleine bobbeltjes op en rondom de tepelhof) ontwikkelen zich;
- Ze scheiden een soort talg af. Dat maakt de tepels sterker en beschermt ze tegen infecties;
- Tijdens de laatste periode van de zwangerschap kunnen de borsten al wat colostrum afscheiden. Dit is de eerste melk die beschikbaar komt voor de baby. Deze eerste melk is voor de pasgeborene van bijzonder belang uit het oogpunt van voeding en gezondheid.

Hoe werkt borstvoeding?

Borstvoeding geven is een kwestie van vraag en aanbod. Het zuigen van de baby stimuleert de hormonen die zorgen voor aanmaak en afgifte van moedermelk. Hoe vaker een baby zuigt/drinkt, hoe meer melk er geproduceerd zal worden.

In het Flevoziekenhuis proberen de verpleegkundigen u zo goed mogelijk te begeleiden met de techniek van drinken en de frequentie van aanleggen. Thuis heeft u de hulp van de kraamverzorgende.

Als de baby wakker is zal hij gaan zoeken met zijn mondje, sabbelen op zijn vuistjes. Dat is het moment om hem te gaan aanleggen, “voeden op verzoek”, u hoeft niet te wachten tot de baby gaat huilen.

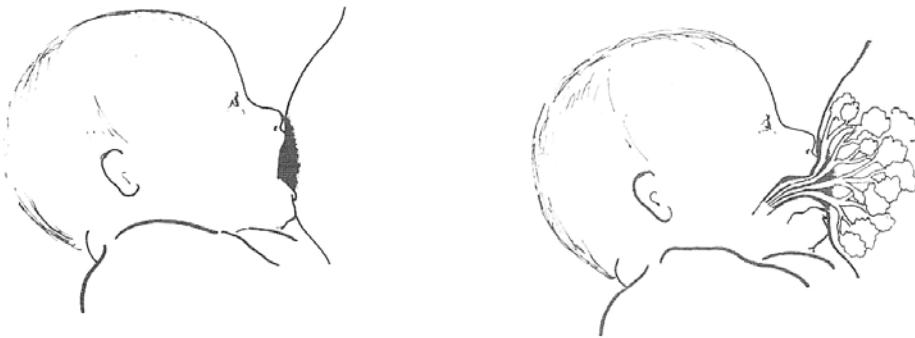
In sommige gevallen zal u de baby na 3 uur wakker moeten maken om te eten.

Het is normaal dat de baby soms alweer na één of twee uur aangeeft te willen drinken. Dit zal vooral de eerste paar dagen na de geboorte vaak gebeuren.

Acht tot twaalf voedingen per etmaal zijn wel nodig, er is geen maximum.

's Nachts een eenmaal een pauze van 5 uur kan, op voorwaarde dat overdag de voedingen voorspoedig zijn verlopen.

Drinktechniek van een baby die borstvoeding krijgt



- De baby drinkt door een groot deel van de tepelhof in zijn mond te nemen (ongeveer drie tot vier centimeter).
- Met aanleggen kijkt de baby op naar de tepel en raakt de kin de borst waardoor het neusje vrij komt.
- De hele mond moet worden opgevuld met borst waardoor de kaakjes niet de tepel maar de tepelhof masseren.
- De mond is tijdens het drinken wijd geopend, waarbij de lippen een groot deel van de tepelhof omsluiten.
- De tong komt zichtbaar naar voren en over de onderkaak.
- De lipjes zijn naar buiten gekruld.

- De gezichtsspieren, kaak en tong zijn actief betrokken bij het zuigen aan de borst.
- De top van de tepel ligt achter in de mond van de baby op de plaats waar zijn zachte gehemelte begint. Daar is de tepel veilig voor beschadiging. De tepel kan hooguit tijdelijk wat gevoelig worden door de onbekende wrijving.
- De tepel wordt door de tong van de baby tegen het gehemelte gedrukt.
- De tong maakt een masserende beweging waardoor de hormonen voor de melk productie en het toeschiet reflex worden gestimuleerd waardoor de melk goed kan stromen.

Soms zal een baby meer zuigbehoefte hebben. Op de kraamafdeling wordt voor de baby's die de borst krijgen in principe geen fopspeen gebruikt. In plaats van een fopspeen kunt u de baby beter een keer extra aanleggen. Een fopspeen kan indien nodig gegeven als de borstvoeding goed op gang is.

Als uw baby op de couveuse afdeling ligt wordt in sommige gevallen wel een fopspeen gegeven. Deze wordt dan eerder voor de troost gegeven dan ter vervanging van de borst. Ook is het dan voor een te vroeg geboren baby een goede oefening voor het leren zuigen.

De techniek van het aanleggen

Het slagen van borstvoeding staat of valt met het goed aanleggen van een baby aan de borst. De hulp die wij bieden is gericht op de zelfredzaamheid van de moeder.

Van belang voor de moeder is:

- Normale hygiëneregels.
- Een comfortabele houding, rechtop zittend in bed of op de stoel, op uw zij, gesteund door kussens in de rug en eventueel een kussen tussen de benen en voldoende kussens zodat u de baby niet echt hoeft te dragen.
- De baby ligt buik tegen buik met de moeder.
- Plaats uw hand onder de borst en uw duim boven op de borst. Met uw hand kunt u zo uw borst steunen en sturen. Geen vingers op de tepelhof, dit belemmert dat de tepel/tepelhof voldoende in het mondje van de baby komt, wat bijvoorbeeld tepelkloven kan veroorzaken.
- De neus van de baby houdt u op hoogte van de tepel, door het bovenlipje te strelen met de tepel zal de baby zijn mond wijd openen.
- De tepel wordt dan recht voor de mond van de baby gehouden, zodat hij de tepel en een zo groot mogelijk deel van de tepelhof in zijn mond heeft voor hij begint te zuigen.

Attentie bij pijn!

Het is niet de bedoeling dat borstvoeding geven pijn doet, maar het kan zijn dat bij het eerste aanzuigen in de eerste dagen (rekken van de huid van tepel en tepelhof) wat pijnlijk voelt. Pijn tijdens het voeden is een signaal dat de baby niet goed is aangelegd. Beter is dan de baby los te halen en het opnieuw aan te leggen. De toeschietreflex kan als pijnlijk ervaren worden. Dit neemt gewoonlijk af na enige dagen tot weken. Ook kunnen er medische problemen zijn als bijvoorbeeld tepelkloven, spruw of een dreigende borstontsteking.

Verzorging van de borsten

Bij borstvoeding is hygiëne belangrijk. Het gebruik van zeep droogt de huid uit en kan de herkenningsgeur beïnvloeden. Daarom is het advies om uw borsten dagelijks alleen met water te wassen.

Aanbevolen wordt, ter bescherming van de tepels, na de voeding een druppel melk op de tepel uit te smeren en de tepels laten drogen aan de lucht.

Draag een goed steunende, niet knellende schone en droge (liefst katoenen) BH, Eventueel met (katoenen) kompressen.

Een BH is geen noodzaak voor de borstvoeding, maar kan wel voor u zelf comfortabel zijn.

De eerste keer aanleggen

Het streven is de baby krijgt zo snel mogelijk na de bevalling, meestal binnen een uur, de mogelijkheid te geven om aan de borst te drinken. De baby wordt geboren met een sterke zoek- en zuigreflex die, wanneer daarvan gebruik wordt gemaakt, in stand zal blijven. De baby slaat dit op in zijn geheugen, zodat het aanleggen bij de volgende voedingen gemakkelijker zal gaan.

De eerste 2 à 3 dagen

Vanaf ongeveer 2-3 uur na de bevalling tot zo'n 20 uur later verkeren baby's meestal in een staat van afwisselende lichte en diepe slaap. Omdat het voor het op gang brengen van de borstvoeding belangrijk is, is het nodig de baby zo vaak mogelijk aan te leggen. Als u ziet dat uw baby in zijn lichte slaap verkeert (de baby beweegt wat meer en zoekt met het mondje), kunt u de baby aan de borst laten drinken. Baby's zuigen graag dus meestal lukt dat aanleggen goed. Het is een leerperiode; de borst is nu nog zacht en goed te pakken.

Omdat de baby op onze kraamafdeling bij u op de kamer verblijft door "rooming-in" kunt u goed in de gaten houden of uw baby wakker begint te worden en wel of niet diep slaapt. Door de baby vaak aan te leggen krijgt de baby veel colostrum binnen. Colostrum dik en geel vocht en bevat onder andere veel eiwit, lactose (calorieën) en antistoffen (afweer). Colostrum werkt laxerend waardoor de baby

het meconium (de eerste ontlasting) sneller kwijt raakt. Hierdoor wordt de kans op geel zien minder. Door de baby vaak aan de borst te leggen komt de melkproductie sneller op gang.

Omdat de baby de borst van de moeder voortdurend leegt, zal de moeder minder last van stuwingspijn krijgen. De baby zal op deze manier weinig afvallen en snel gaan groeien.

Rond de derde dag gaat colostrum over in "echte melk". Rijpe moedermelk ziet er dunner en wateriger uit maar blijft perfect van kwaliteit.

Dus:

- De baby wordt op verzoek gevoed met minimaal van 8 voedingen per 24 uur.
- Overdag wordt de baby, de eerste dagen na de bevalling, wakker gemaakt om te drinken als deze meer dan 3 uur slaapt. Als de baby klaar is met de eerste borst (meestal na ongeveer 20 minuten, de baby laat de borst dan los) wordt de tweede borst aangeboden als toetje.
- Minimaal 8 voedingen per etmaal bij gezonde baby's, méér voedingen is alleen maar beter.
- 's Nachts mag de baby, mits alles overdag naar wens is verlopen, eenmaal 5 uur achtereen slapen, maar 's nachts voeden is heel normaal.

Voldoende melk

Baby's die borstvoeding krijgen kan men niet overvoeden. De samenstelling van de moedermelk past zich aan naarmate er vaker gevoed wordt. Let op de signalen van uw baby. Baby's die borstvoeding krijgen willen tijdens een groeispurt meer melk.

Ze laten dat dan weten door op een dag vaker te willen drinken. Dit noemt men 'regeldagen'. Als u een keer een dagje weg geweest bent of u het erg druk heeft gehad kan uw productie iets teruglopen. De baby regelt dan zelf de productie weer door vaker te willen drinken. Knap hè?

De baby krijgt genoeg voeding als:

- hij 6 à 8 natte luiers per dag heeft vanaf dag 4 na de geboorte.
- hij de eerste zes weken minimaal één maal per etmaal ontlasting heeft.
- hij zichzelf meldt voor de voedingen (minimaal 8 per 24 uur).
- hij alert is tijdens de wakkere perioden.
- hij zo'n 200 gram per week groeit.
- hij met open ogen drinkt en hoorbaar slikt.
- de borsten goed leeg (soepel) drinkt en de moeder voor en na de voeding een duidelijk volume verschil in haar borsten voelt.

Ontlastingspatroon

- De ontlasting van een pasgeborene komt de eerste weken verschillende keren per dag (minimaal één keer per dag).
- De eerste paar dagen is de ontlasting zwart van kleur en taai van substantie, dan volgen een paar dagen met een soort overgangsontlasting.
- Daarna is de kleur van de ontlasting meestal mosterdgeel en soms lichtgroen en het is vaak dun.
- Voor borstgevoede baby's is het vanaf de zesde week normaal dat uw baby zes keer per dag ontlasting heeft of één maal per tien dagen. Moedermelk wordt optimaal door het lichaam gebruikt en bevat weinig afvalstoffen.
- Baby's die in de eerste 6 weken heel weinig ontlasting hebben, dat wil zeggen één keer in de zeven tot tien dagen, kunnen voedselovergevoelig zijn. Dat gaat dan met andere symptomen gepaard. Het gewicht dient in dat geval gecontroleerd te worden.

Stuwing

Iedere vrouw krijgt na de bevalling stuwing, juist als ze kunstvoeding geeft. Dit is hormonaal geregeld, doordat rond de 3de dag postpartum (na de bevalling) de bloed- en vochttoevoer naar de borst maximaal is onder invloed van het hormoon prolactine. Laat de baby steeds deze stuwing weg drinken! Vochtbeperking heeft dus geen zin; de moeder kan drinken naar behoefte.

Stuwing geeft een onaangenaam, pijnlijk gevoel bij moeders. Het kan gepaard gaan met koorts en leiden tot rode, pijnlijke plekken op de borst en uiteindelijk tot een borstontsteking. Heftige stuwing van de borsten dient echter vermeden te worden, dit kan door de baby veel aan te leggen. Door extreme melkophoping in de melkklieren wordt functioneel klierweefsel afgebroken waardoor de productie van melk minder zal zijn als de stuwing eenmaal over is.

Wat te doen bij stuwing:

- Borstvoeding continueren.
- Elke 2 à 3 uur voeden en/of zo nodig nakolven indien de borsten nog gespannen zijn.
- Voeden in verschillende houdingen proberen.
- 10 minuten voor het voeden een warme kompres op de borsten leggen.
- Zo nodig voor de voeding (met de hand) de spanning weggolven, zodat de baby meer grip heeft op de tepelhof.
- Tijdens het voeden de borst eventueel zachtjes naar de tepel toe mee masseren.
- Knellende beha en knellende kleding vermijden.
- Zo mogelijk in de nacht geen beha dragen, omdat er dan een grote kans is op

- het afknellen van melkkanaaltjes; gebruik een handdoek of hydrofiel luier.
- Bij pijn eventueel een paracetamol 500 mg innemen.
 - Bij ernstige stuwings van de borsten goed warm houden en in principe eenmalig goed leeg kolven ter ontlasting en voorkoming van problemen. Eventueel een lactatiekundige raadplegen.

Voedingsrichtlijnen voor de moeder

Via de borstvoeding eet en drinkt uw kind met u mee. Wat mag u dan zelf wel of juist niet eten? Er zijn geen beperkingen. U mag alles eten! Het is nooit bewezen dat bepaalde voedingsmiddelen (zoals uien, sinaasappelen ect.) klachten bij de baby veroorzaken. Ook is nooit bewezen dat bepaalde voedingsmiddelen (anijs, venkel, cashewnoten, kruiden) de melkproductie verbeteren.

Wel is het verstandig om gezond en gevarieerd te blijven eten met voldoende calorieën en niet overmatig veel melkproducten te gebruiken. Tegenwoordig wordt ook geadviseerd om vitamine D te gebruiken zodat u geen tekort krijgt. Zorg ervoor dat u voldoende drinkt om uw melkproductie op peil te houden. U drinkt te weinig als uw urine donker van kleur is en sterk ruikt. Makkelijk is het om bij iedere voeding een beker of glas met drinken te drinken.

Medicijnen en genotsmiddelen

Medicijnen

De meeste medicijnen kunnen gebruikt worden terwijl u de baby borstvoeding geeft, U kunt het altijd navragen bij de artsen of verpleegkundigen. Geef in ieder geval wel aan ons door dat u medicijnen gebruikt.

Alcohol

Alcohol komt wel in de moedermelk terecht. Echter een beperkt gebruik van alcohol van maximaal 1 consumptie per dag tijdens de periode waarin borstvoeding gegeven wordt, lijkt geen schadelijk effect te hebben. Als u alcohol gedronken heeft kunt u beter niet direct voeden, maar dan 3 uur wachten.

Roken (nicotine)

Ook nicotine komt in de moedermelk terecht. Wij raden u aan om niet te roken in het bijzijn van de baby als u thuis bent.

Borstvoeding is de moeite waard: dat wil zeggen dat het soms niet vanzelf gaat en het vraagt dan de nodige inspanning. Vaak hapt een baby direct goed na de bevalling, maar soms moet de baby wennen en eerst even oefenen, net als u ... neem de tijd! Het is belangrijk geduldig te zijn en zelfvertrouwen te hebben in uzelf bij het geven van borstvoeding.

Als je met borstvoeding begint is het vaak moeilijk voor te stellen hoe lang je er mee door zult gaan: een paar maanden, een half jaar of tot jij en je kind niet meer willen. U zult dit zelf ervaren.

Heeft u vragen voor de lactatiekundige, laat dit dan weten aan de verpleegkundige om te informeren wanneer zij aanwezig is.

Vragen & informatie

José Advocaat, Lactatiekundige IBCLC

Lactatiekundigen@flevoziekenhuis.nl

☎ (036) 868 86 21

Meer informatie over borstvoeding is o.a. te verkrijgen bij:

Vereniging Borstvoeding Natuurlijk

Postbus 119

3960 BC Wijk bij Duurstede

☎ (0343) 57 66 26

www.borstvoeding.nl

Borstvoedingsvereniging La Leche League

Postbus 212

4300 AE Zierikzee

☎ (0111) 41 31 89

www.lalecheleague.nl

De gezamenlijke websites:

www.borstvoeding.nl

www.borstvoeding.com

Eigen aantekeningen

